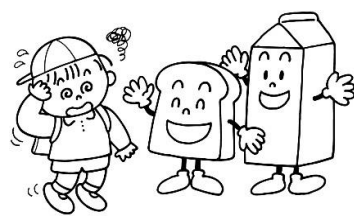




こんだてひょう



2020年度
七滝中央小学校

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | ざいりょう | | | エネルギー たんぱく質 |
|----|---|-------------------|----|---|---|---|---|----------------|
| | | | | | ねつやちからになる | ちやくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | |
| 1 | 水 | ばすじカレー | | カシュチップサラダ さくらんぼ | こめ むぎ じゃがいも あぶら カシュナッツ さとう ごまあぶら | うまにく ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ りんご セロリ えだまめ レタス きゅうり さくらんぼ | 685 21.6 |
| 2 | 木 | セルフバーガー | | にらたまスープ まめひじきサラダ | パン あぶら でんぷん | ハンバーグ ぎゅうにゅう たまご ひじき だいす ツナ | キャベツ たまねぎ にんじん にら コーン しめじ きゅうり | 598 26.3 |
| 3 | 金 | むぎごはん | | くきわかめのつくだに なすのみそしる さかなのなんばんづけ | でんぷん こむぎこ こめ むぎ あぶら さとう ごま | ホキ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ いりこ くきわかめ | なす たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん | 616 23.4 |
| 5 | 日 | チリコンカンサンドアンモナイトパン | | とうがんのスープ あんになフルーツ | パン ごまあぶら あんになどうふ | ぶたにく だいす ぎゅうにゅう ベーコン つくね とうふ | えだまめ たまねぎ とうがん しめじ ねぎ パイン もも みかん | 618 27.3 |
| 6 | 月 | むぎごはん | | ビーフステーキ コンソメスープ アスパラ3しょくいため | こめ むぎ じゃがいも | ぎゅうにゅう チキンハム 和牛 (わぎゅう) | たまねぎ にんじん コーン しめじ セロリ キャベツ アスパラ | 901 25.0 |
| 7 | 火 | ピザトースト | | キャベツとミートボールのスープ かみかみチーズサラダ 天の川ゼリー | しょくパン じゃがいも あぶら 天の川ゼリー | ぎゅうにゅう ポークブランク いりだいす ミートボール ミックスピーズ チーズ | セロリ キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう ピーマン | 668 30.3 |
| 9 | 木 | ソフトフランスパン | | くろまめきなこクリーム サラダうどん チキンナゲット・ミニトマト | ソフトフランス くろまめきなこクリーム うどん あぶら | ぎゅうにゅう ツナ わかめ チキンナゲット | レタス きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト | 685 22.8 |
| 10 | 金 | きんぴらごはん | | つみれじる いわしのかんろに もやしのごまあえ | こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま | とりにく ぎゅうにゅう とうふ こんさいいりりつくね いわし | ごぼう にんじん しいたけ ねぎ はくさい えのきたけ きゅうり もやし | 670 28.9 |
| 13 | 月 | むぎごはん | | たまごスープ ホキのてんたまあげ ピーマンのこんぶあえ | こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら ごま | ぎゅうにゅう たまご ホキ こんぶ | たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン しめじ ピーマン もやし | 610 21.2 |
| 14 | 火 | むぎごはん | | さつまじる れいしゃぶサラダ | こめ むぎ さつまいも ごま こんにやく さとう ねりごま あぶら | ぎゅうにゅう とうふ とりにく いりこ ぶたにく | だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり レタス たまねぎ ピーマン | 621 21.0 |
| 15 | 水 | むぎごはん | | しんじゃがいものそぼろに ごますあえ なっとう | こめ むぎ じゃがいも でんぷん こんにやく さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう とりにく わかめ こおりどうふ ちぎりあげ なっとう | たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ もやし きゅうり | 666 27.3 |
| 16 | 木 | パインパン | | れいせいスパゲティ レバーのカシュナッツいため | パインパン さとう スパゲティ でんぷん オリーブオイル あぶら カシュナッツ | ぎゅうにゅう ツナ レバー とりにく | トマト レタス きゅうり ピーマン | 624 27.6 |
| 17 | 金 | なんかんあいまぜごはん | | ふしそうめんじる ほうれんそうのだしまきたまご みふねがわのナムル | こめ むぎ あぶら さとう ごま そうめん ごまあぶら | なんかんあげ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご | にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ みふねがわ もやし きゅうり | 586 21.4 |
| 20 | 月 | むぎごはん | | すぶたふう ハンサンスー あじのり | こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごま はるさめ ごまあぶら | ぎゅうにゅう こうやどうふ ハム ぶたにく だいす ぎゅうにゅう あじのり | にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン もやし きゅうり きくらげ | 674 22.1 |
| 21 | 火 | キムチごはん | | わかめスープ あじごまフライ かっぱづけ | こめ むぎ ごまあぶら ごま | ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ あじごまフライ | しょうが にんじん ねぎ キムチ えのき たまねぎ にんじん きゅうり | 625 25.8 |
| 22 | 水 | ビーフピラフ | | やさいスープ シーザーサラダ | こめ むぎ バター あぶら ドレッシング クルトン | わぎゅう ぎゅうにゅう カクテルウイナー | たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン しめじ みずな レタス きゅうり | 679 19.1 |
| 27 | 月 | むぎごはん | | ジャーチャンどうふ かいそうサラダ | こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ かいそう | にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ コーン きゅうり | 642 26.6 |
| 28 | 火 | こくとうパン | | ひやしちゅうか はるまき とうもろこし | こくとうパン はるまき ちゅうかめん ごま ごまあぶら あぶら | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ハム たまご ギョウザ | キャベツ もやし きゅうり にんじん とうもろこし | 631 23.6 |
| 29 | 水 | むぎごはん | | かぼちゃのみそしる ぶたにくしょうがやき | こめ むぎ | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いりこ ぶたにく | かぼちゃ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ピーマン | 639 29.6 |
| 30 | 木 | ミルクパン | | しるビーフン ミックスかりんとう | ミルクパン ビーフン あぶら さつまいも こくとう みずあめ いりごま | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいす いりこ | たまねぎ にんじん はくさい ねぎ | 732 28.7 |
| 31 | 金 | タコライス | | ワンタンスープ てづくりりんごゼリー | こめ むぎ あぶら さとう ワンタン | ぶたにく だいす ぎゅうにゅう かまぼこ | たまねぎ トマト レタス もやし チンゲンサイ にんじん きくらげ りんご ぶどう | 678 26.4 |

☆献立は都合により変更する場合があります。

七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといいます。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

※ 7月5日はうららかsunのアンモナイトパンです